संक्षिप्त सन्ध्याविधि

स्नानादिसे निवृत होकर पुर्वदिशा मे मुख कर आसन पर बैठ जायें।

- **शुद्धिकरण**

  देहशुद्धि - (बायें हाथमें जल लेकर दाहिने हाथसे ढककर भगवान श्रीहरिका स्मरण करते हुए निम्न मंत्र पढ़ें)

  अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा।
  यः स्मरेत्पुंडरीकाक्षं स बाह्याभ्यंतरः शुचिः॥

  "पुनातु पुण्डरिकाक्षः पुनातु पुण्डरिकाक्षः" कहते हुए जल को दाहिने हाथसे अपने सिर व शरीर पर छिड़कें।

  गायत्रीमंत्र पढ़ते हुए शिखाबंधन करें। संप्रदायानुसार तिलक कर लेवें।

  इन मन्त्रों आचमन करें - ॐ केशवाय नमः, ॐ माधवाय नमः, ॐ नारायणाय नमः
  इस मंत्रसे ओष्ठ पोछ लेवें - ॐ हृषिकेशाय नमः
  इस मंत्रसे हाथ धो लेवें - ॐ गोविन्दाय नमः

- आसनशुद्धि - (निम्न मंत्र पढ़कर आसन के नीचे आचमनीसे जल गिरायें)
  ॐ पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता ।
  त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ॥

- **संकल्प -** (दाहिने हाथमें जल लेकर संकल्प पढ़ें।)
  ममोपात्त समस्त दुरितक्षय द्वारा श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थं –
  प्रातः सन्ध्यामुपासिष्ये ॥ (प्रातःकाल संकल्पमें बोलें)

माध्याह्निकं सन्ध्यामुपासिष्ये ॥ (मध्याह्नकाल संकल्पमें बोलें)
सायं सन्ध्यामुपासिष्ये ॥(सायंकाल संकल्पमें बोलें)

पुनः एक बार आचमन कर लीजिये।

- **गायत्रीमंत्र द्वारा प्राणायाम -**

 पूरक (१ गायत्रीमन्त्र का मानसिक जप करते हुए श्वास लेना)
 कुम्भक (१ श्वास रोककर गायत्रीमन्त्र का जप करना)
 रेचक (१ गायत्रीमन्त्र का मानसिक जप करते हुए श्वास छोड़ना)
 प्राणायाम के लिये गायत्री मन्त्र :
 ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् ॥
 ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥
 ॐ आपोज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्मभूर्भुवः स्वः ॐ ॥

- **सूर्याघ्र्य -** तदन्तर भगवान सुर्यनारायणको गायत्रीमंत्र द्वारा चन्दन-पुष्पयुक्त जलसे अघ्र्याके माध्यमसे अथवा अंजलीसे तीनबार अघ्र्यपात्रमें अघ्र्य प्रदान करें। प्रातःकाल एवं मध्यान्हकालमें पूर्व दिशामें खड़े होकर सूर्याघ्य प्रदान करें। सायंकालमें बैठकर पश्चिम दिशा मे सूर्याघ्य प्रदान करें।

- **सूर्योपस्थान –** प्रातःकाल एवं मध्यान्हकालमें पूर्व दिशामें खड़े होकर यह मन्त्र पढ़ें। सायंकालमें बैठकर पश्चिम दिशा मे यह मन्त्र पढ़ें।

 ॐ उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः ।दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥

- **गायत्री जप -** फिर यथाशक्ति १० बार, २८ बार अथवा १०८ बार श्रद्धापुर्वक तथा अर्थानुसंधान करते हुए गायत्री मंत्र का मानसिक जप करें।

- **समर्पण एवं क्षमाप्रार्थना -** (आचमनीमें जल लेकर निम्न वाक्य बोलकर पृथ्वीपर जल छोड़े)

अनेन विहित प्रातः/मध्याह्न /सायं सन्ध्याकर्मणा श्री परमेश्वर प्रीयतां न मम।

॥सर्वम् श्रीपरमेश्वरार्पणमस्तु॥ (जलको मस्तकसे लगायें)

हाथ जोड़कर भगवान का स्मरण करते हुए प्रार्थना करें -

यदक्षर- पदभ्रष्टं मात्राहीनं च यद्भवेत् ।
तत्सर्वं क्षम्यतां देव प्रसीद परमेश्वर॥
यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोयज्ञक्रियादिषु ।
न्यूनं संपूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम् ॥